

Tukeeko mökkeily kansanterveyttä?

RIIKKA PUHAKKA & KATI PITKÄNEN & JENNI LEHTIMÄKI

Koronaviruspandemia on tehnyt näkyväksi, miten monipaikkaista ja liikkuvaa elämää suomalaiset viettävät. Arki ja vapaa-aika jakautuvat usealle paikkakunnalle ja jopa useaan maahan suurella osalla suomalaisia (Pitkänen & Strandell 2018). Kun liikkumisrajoitukset ovat vähentäneet ulkomaanmatkailua ja rajat ylittävää liikkumista, kotimaan kesämökit ovat tarjonneet suomalaisille sekä turvaa että terveyttä. Toisaalta mökkeilijöitä on kritisoitu mökkikuntien terveyspalveluiden kuormittamisesta, vaikka he ovat hakeneet vapaa-ajan asunnoilta juuri mahdollisuutta eristäytyä ja suojautua. Vastapainona tiiviisti asutuille kaupungeille maaseudun luonto ja tila ovat tarjonneet mahdollisuuden monipuoliseen ulkoiluun ja hyvinvoinnin lisäämiseen (Pitkänen ym. 2020a).

Koronakriisin lisäksi Suomella on ratkaistavaan rakenteellisia kansanterveyteen ja -talouteen vaikuttavia haasteita. Suomen väestörakenteen on ennustettu muuttuvan merkittävästi tulevien vuosikymmenien aikana. Vuonna 2030 yli 65-vuotiaiden osuuden ennakoidaan olevan jo yli neljännes maan väkiluvusta (SVT 2019a). Kasvava ikääntyneiden määrä heikentää huoltosuhdetta ja kuormittaa erityisesti terveyspalveluja. Niin kansanterveyden kuin -taloudenkin näkökulmasta on yhä tärkeämpää kiinnittää huomiota ikääntyvän väestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn. Maaseudulla voi olla ikääntyvien terveyttä ja hyvinvointia keskeisellä tavalla ylläpitävä rooli. Toisaalta myös nuorempien sukupolvien terveys hyötyy maaseudun ja mökkien mahdollistamasta luontoyhteydestä. Siten on tärkeää tunnistaa ja kehittää maaseudun mahdollisuuksia eri ikäryhmien terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä.

Tässä avauksessa keskustelemme vapaa-ajan asumisen mahdollisista hyvinvointi- ja terveyshyödyistä nyt ja lähitulevaisuudessa. Ehdotamme, että mökkeily voi tarjota väylän tukea sekä kansalaisten terveyttä että maaseudun elinvoimaisuutta.

Mökkeilijöiden Suomi

Vapaa-ajan asuminen koskettaa valtaosaa suomalaisista. Suomessa on yli puoli miljoonaa vapaa-ajan asuntoa (SVT 2019b), ja arviolta noin 2,4 miljoonaa suomalaista käy säännöllisesti mökillä (Pitkänen & Strandell 2018). Mökin omistajien keski-ikä on yli 60 vuotta (SVT 2019b), mutta usein mökit ovat monen sukupolven käytössä. Lisäksi yli miljoona suomalaista vuokraa mökin vuosittain. Koronapandemia on entisestään lisännyt vapaa-ajan asumisen suosiota kuluven vuoden aikana. Kesä mökkikauppa ja mökkien vuokraus ovat kiihtyneet, kun erityisesti nuoremmat sukupolvet ja perheet ovat suunnanneet kotimaan mökkilomille (Maanmittauslaitos 2020). Yli 90 prosenttia vapaa-ajan asunnoista sijaitsee maaseutumaisilla alueilla (Pitkänen & Strandell 2018).

Suomi on kansainvälisesti yksi maailman mökkirikkaimpia maita ja myös vapaa-ajan asumisen tutkimuksen johtavia maita (Hall & Müller 2018). Vapaa-ajan asumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on kuitenkin tutkittu vain vähän, vaikka tarve on tunnistettu (Åkerlund ym. 2015; Pitkänen ym. 2020b). Ruotsissa tehtyjen laajojen väestötutkimusten perusteella miehet, jotka omistavat vapaa-ajan asunnon, jäävät pienemmällä todennäköisyydellä heikon terveyden vuoksi varhaiseläkkeelle kuin miehet, jotka eivät omista vapaa-ajan asuntoa (Hartig & Fransson 2009). Myös mökinomistajamiesten ennen aikaisen kuoleman todennäköisyys on pienempi kuin muiden miesten (Fransson & Hartig 2010). Ruotsalaistutkimusten mukaan mökkeily tuottaa siten merkittäviä terveyshyötyjä. Keskeisenä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia selittävänä tekijänä pidetään luontoa (Hartig & Fransson 2009; Fransson & Hartig 2010; Pitkänen ym. 2020b). Mökkeily tarjoaa niin kaupunkien ikääntyvälle väestölle kuin nuoremmille sukupolville merkittävän tavan olla yhteydessä luontoon.

Luonnossa oleskelusta ja liikkumisesta seuraa välittömiä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Toisaalta välillisiä hyötyjä syntyy, kun luonto motivoi ihmisiä liikkumaan (Hartig ym. 2014; James ym. 2015). Luonnossa oleskelun on todettu parantavan mielialaa ja itsetuntoa, vähentävän kielteisiä tuntemuksia sekä lisäävän yleistä henkistä hyvinvointia (Kaplan 2001; Kuo & Sullivan 2001; Barton & Pretty 2010). Luonto tukee tarkkaavaisuuden palautumista, vähentää henkistä uupumusta sekä vaikuttaa myönteisesti ongelmanratkaisuja keskittymiskykyyn (Hartig ym. 1991; van den Berg ym. 2003). Luonto myös elvyttää stressistä – esimerkiksi verenpaine, sydämen syke ja lihasjännitys alenevat luonnossa (Hartig ym. 2003; Tyrväinen ym. 2014). Laaja ja monipuolinen altistuminen luonnon mikrobeille on immuunipuolustuksen kannalta hyödyllistä; mikrobialtistus suojaa lapsia useiden immuuni- ja autoimmuunisairauksien kehittymiseltä (Hanski ym. 2012; Haahdela ym. 2017; Aerts ym. 2018). Lisäksi yhteiset luontoharrastukset ja -kokemukset mahdollistavat sosiaalisen vuorovaikutuksen ja siteiden vahvistamisen perheiden tai yhteisöjen kesken (Kuo & Sullivan 2001; Keniger ym. 2013). Luonto vaikuttaa siten monipuolisesti ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Mökkeilyn terveys- ja hyvinvointi-hyödyt

Katsausartikkelimme (Pitkänen ym. 2020b) perusteella vapaa-ajan asumisen mahdollisiin hyvinvointi- ja terveyshyötyihin vaikuttaa neljä keskeistä tekijää. Ensinnäkin hyvinvointi- ja terveysvaikutukset riippuvat mökkien käyttäjistä. Suomessa kaupunkilaiset käyttävät mökkejä enemmän kuin maaseudulla asuvat, mikä lisää heidän luontokontaktejaan (Adamiak ym. 2015; Strandell ym. 2020). Ikääntyvät – varsinkin eläkkeellä olevat – viettävät eniten aikaa mökillä (Pitkänen ym. 2014), ja erityisesti miehet harrastavat usein mökillä terveytensä ja toimintakykynsä kannalta hyödyllistä puuhastelua. Fyysisellä aktiivisuudella ja luonnossa oleskelulla voi olla tärkeä merkitys niin henkisen hyvinvoinnin kuin fyysisen terveyden ja sairauksien ehkäisyn kannalta. Nuoremmat sukupolvet käyttävät eniten vanhempien, sukulaisten ja ystävien omistamia mökkejä (Adamiak ym. 2015), ja mökillä olo mahdollistaakin usein tii-

viin vuorovaikutuksen esimerkiksi perheiden kesken. Kaupunkilaislapsille ja -nuorille kesämökki voi edustaa ”porttia luontoon” (Pouta ym. 2006; Rantala & Puhakka 2020) ja vaikuttaa myönteisesti niin henkiseen kuin fyysiseen kehitykseen.

Toiseksi mökkeilyn hyvinvointi- ja terveyshyötyihin vaikuttavat mökkikäyntien tiheys, pituus ja vuodenaika. Suomessa mökkejä käytetään melko pitkiä aikoja vuosittain – keskimäärin 48 yötä (Adamiak ym. 2015). Erityisesti ikääntyvien kaupunkilaisten mökillä viettämä aika ylittää selvästi raja-arvot, joita aiemmissa tutkimuksissa on määritellyt luonnon hyvinvointihyötyjen saamiselle (esim. Tyrväinen ym. 2007; White ym. 2019). Viime vuosina mökkien käyttö ympäri vuoden on yleistynyt (Mökkibarometri 2016), minkä ansiosta yhä useampi voi saada hyvinvointi- ja terveyshyötyjä säännöllisesti. Tästä huolimatta mökkien käyttö on Suomessa edelleen sesonkiluonteista ja painottuu vahvasti kesäkauteen (Adamiak ym. 2015).

Kolmanneksi mökkeilyn hyvinvointi- ja terveyshyötyihin vaikuttaa se, millaisia mökit ja niiden ympäristöt ovat. Mökkien kasvava koko ja varustelutaso (Mökkibarometri 2016) parantavat mahdollisuuksia käyttää mökkiä ympäri vuoden, mutta ne voivat toisaalta lisätä sisätiloissa vietetyn ajan määrää. Suomessa valtaosa vapaa-ajan asunnoista sijaitsee metsäisissä ympäristöissä tai vesistöjen rannoilla. Metsien ja vesistöjen myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin on aiempaa tutkimusnäyttöä (Barton & Pretty 2010; Tyrväinen ym. 2018). Maaseudulla sijaitsevilla vapaa-ajan asunnoilla on myös mahdollisuus välttää ilmansaasteita sekä melu- ja valosaastetta.

Mökkiympäristön luonnon ja eläinten tarkkailu voi olla tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta, ja toisaalta ulkona käyvät lemmikkieläimet voivat lisätä terveydelle hyödyllistä mikrobialtistusta mökillä (Sitarik ym. 2018). Modernien mukavuuksien puuttuessa mökillä altistutaan luonnon monimuotoiselle mikrobistolle – esimerkiksi puita pilkkooessa, järvivedellä peseytyessä ja kaivo- tai lähdevettä juotaessa. Mitä monimuotoisempi luonto mökkiä ympäröi, sitä enemmän se tukee mielen ja kehon terveyttä (ks. Aerts ym. 2018). Esimerkiksi lasten kodin ympäristön monimuotoisuus näyttää vähentävän heidän riskiään sairastua astmaan (Donovan ym. 2018).

Neljänneksi hyvinvointi- ja terveyshyötyihin vaikuttavat henkilökohtaiset motiivit mökkeilyyn sekä rutiinit ja puuhat mökillä. Yksi tärkeimmistä mökkeilyn motiiveista on päästä luontoon –

mökit edustavat yksinkertaisempaa, luonnonläheisempää ja ekologisempaa elämäntapaa (Pitkänen 2011). Mökillä vietetään tyypillisesti aikaa erilaisten luontoaktiviteettien parissa. Mökkeilyn onkin havaittu lisäävän osallistumista luonnon virkistyskäyttöön kaikissa ikäluokissa Suomessa (Pouta ym. 2006; Sievänen & Neuvonen 2011). Mökillä ollaan usein läheisessä kontaktissa veteen, kasveihin ja maaperään – ja niiden monimuotoiseen mikrobistoon. Mökillä marjastetaan, sienestetään, kalastetaan ja harrastetaan puutarhanhoitoa, mikä lisää niin fyysistä aktiivisuutta kuin ruokavalion monipuolisuutta. Luonnonympäristöllä on tärkeä merkitys myös mökkeilijöiden paikkaan kiinnittymisen kannalta. Kun vakituinen asunto ja asuinympäristö muuttuvat elämänvaiheiden mukaan, edustaa mökkiympäristö usein pysyvyyttä ja voi muodostua jopa elämän tärkeimmäksi paikaksi (Pitkänen ym. 2011).

Lopuksi

Lähitulevaisuudessa kaupungissa asuvien ihmisten osuus Suomessa kasvaa nopeasti. Tiivistyvässä kaupungeissa on entistä haastavampaa löytää terveyttä tukevia luontoympäristöjä. Maaseudun vapaa-ajan asunnot voivat siten tarjota väylän kaupunkilaisten luontoyhteyden tukemiseen. Luonnon tarjoamien fyysisten, henkisten ja sosiaalisten hyvinvointi- ja terveyshyötyjen ansiosta mökeillä voi olla merkittäviä vaikutuksia kansanterveyteen. Mökkeilyn potentiaaliset hyödyt ovat suuremmat kuin luonnosta aiheutuvat riskit (Pitkänen ym. 2020b). Hyödyt koskettavat erityisesti ikääntyvää väestöä, koska he ovat innokkaimpia mökkeilijöitä ja omistavat suurimman osan mökeistä. Toisaalta mökkejä käyttää omistajia huomattavasti

suurempi joukko suomalaisia. Sukulaisten ja ystävien mökeillä vierailu tai vuokramökkeily ovat kaikkien kotimaanmatkailijoiden saavutettavissa. Mökkiloma voi tarjota paitsi turvallisen myös ilmastoystävällisen vaihtoehdon ulkomaanmatkalle.

Vapaa-ajan asumisen on arvioitu säilyttävän suosionsa tulevaisuudessa, mutta samalla sen on ennakoitu eriytyvän ja muuttuvan entistä monimuotoisemmaksi liikkumisen lisääntymisen, jakamistalouden sekä tieto- ja viestintätekniikoiden kehittymisen myötä (Pitkänen & Vepsäläinen 2008; Pitkänen ym. 2014; Strandell ym. 2020). Koronakriisin myötä niin mökkeily kuin lähi- ja kotimaanmatkailu ovat lisänneet suosiotaan kaikissa ikäryhmissä. Myös työelämän käytännöt ovat nopeasti kehittyneet monipaikkaista ja etätyötä suosivimmiksi. Useat käytännöt jäänevät pysyviksi epidemian jälkeenkin, mikä voi lisätä monien työssä käyvien mahdollisuutta viettää pidempiä aikoja vapaa-ajan asunnolla. Mökkeilyn ja etätyön suosion lisääntyminen voivat molemmat lisätä merkittävästi maaseudun veto- ja elinvoimaa.

On tärkeää tunnistaa vapaa-ajan asumisen myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Mökkeilyn hyvinvointi- ja terveysvaikutuksilla on oleellinen kansantaloudellinen merkitys, jos ne todistettavasti ennaltaehkäisevät sairauksia tai pienentävät sairaanhoitokuluja yhteiskunnassa. Tutkimustietoa tarvitaan vielä lisää esimerkiksi siitä, millaisia hyvinvointi- ja terveyshyötyjä mökkiympäristöstä on mahdollista saada eri vuodenaikoina. Urbanisoituvassa yhteiskunnassa on entistäkin tärkeämpää tukea ihmisten yhteyttä luontoon (Haahtela ym. 2017) ja säilyttää luontoyhteys merkittävänä osana vapaa-ajan asumista ja muuta maaseudun virkistyskäyttöä.

KIRJALLISUUS

Adamiak, Czeslaw ym. (2015) Second home tourism in Finland. Perceptions of citizens and municipalities on the state and development of second home tourism. Reports of the Finnish Environment Research 22en. Helsinki: Finnish Environment Institute.
Aerts, Raf & Honnay, Olivier & Van Nieuwenhuysse, An (2018) Biodiversity and human health: Mechanisms and evidence of the positive health effects of

diversity in nature and green spaces. British Medical Bulletin 127 (1), 5–22.
Barton, Jo & Pretty, Jules (2010) What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. Environmental Science & Technology 44 (10), 3947–3955.
van den Berg, Agnes E. & Koole, Sander L. & van der Wulp, Nickie Y. (2003) Environmental preference

- and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology* 23 (2), 135–146.
- Donovan, Geoffrey & Gatzliolis, Demetrios & Longley, Ian & Douwes, Jeroen (2018) Vegetation diversity protects against childhood asthma: Results from a large New Zealand birth cohort. *Nature Plants* 4, 358–364.
- Fransson, Urban & Hartig, Terry (2010) Leisure home ownership and early death. *Health & Place* 16 (1), 71–78.
- Haahntela, Tari ym. (2017) Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Duodecim* 133 (1), 19–26.
- Hall, C. Michael & Müller, Dieter (eds.) (2018) *The Routledge handbook of second home tourism and mobilities*. Routledge.
- Hanski, I. ym. (2012) Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. *PNAS* 109 (21), 8334–8339.
- Hartig, Terry & Mang, Marlis & Evans, Gary W. (1991) Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior* 23 (1), 3–26.
- Hartig, Terry & Evans, Gary W. & Jamner, Larry D. & Davis, Deborah S. & Gärling, Tommy (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23 (2), 109–123.
- Hartig, Terry & Fransson, Urban (2009) Leisure home ownership, access to nature, and health. *Environment and Planning A* 41 (1), 82–96.
- Hartig, Terry & Mitchell, Richard & de Vries, Sjerp & Frumkin, Howard (2014) Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35, 207–228.
- James, Peter & Banay, Rachel F. & Hart, Jaime E. & Laden, Francine (2015) A review of the health benefits of greenness. *Current Epidemiology Reports* 2, 131–142.
- Kaplan, Rachel (2001) The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and Behavior* 33 (4), 507–542.
- Keniger, Lucy E. & Gaston, Kevin J. & Irvine, Katherine N. & Fuller, Richard, A. (2013) What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10 (3), 913–935.
- Kuo, Frances E. & Sullivan, William C. (2001) Aggression and violence in the inner city. Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior* 33 (4), 543–571.
- Maanmittauslaitos (2020) Koronakevään mökkikauppa kääntymässä myyjän markkinaksi. Maanmittauslaitos, Uutiset ja blogit 4.6.2020. <https://www.maanmittauslaitos.fi/ajankohtaista/koronakevaan-mokkikauppa-kaantymassa-myyjan-markkinaksi> (luettu 15.6.2020).
- Mökkibarometri (2016) Helsinki: Saaristoasiain neuvottelukunta, Maa- ja metsätalousministeriö. <https://valtioneuvosto.fi/documents/1410837/1880296/Mokkibarometri+2016/7b69ab48-5859-4b55-8dc2-5514cdfa6000>
- Pitkänen, Kati (2011) Mökkimaisema muutoksessa. Kulttuurimaantieteellinen näkökulma mökkeilyyn. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 31. Joensuu.
- Pitkänen, Kati & Vepsäläinen, Mia (2008) Foreseeing the future of second home tourism. The case of Finnish media and policy discourse. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* 8 (1), 1–24.
- Pitkänen, Kati & Puhakka, Riikka & Sawatzky, Matthew (2011) The role of nature in the place meanings and practices of cottage owners in northern environments. *Norsk Geografisk Tidsskrift – Norwegian Journal of Geography* 65 (3), 175–187.
- Pitkänen, Kati & Puhakka, Riikka & Semi, Jussi & Hall, C. Michael (2014) Generation Y and second homes. Continuity and change in Finnish outdoor recreation. *Tourism Review International* 18 (3), 207–221.
- Pitkänen, Kati & Strandell, Anna (2018) Suomalaisen maaseudun monipaikkaisen asumisen muodot ja tulevaisuuden kehitys. *Maaseudun Uusi Aika* 26 (2–3), 6–23.
- Pitkänen, Kati ym. (2020a) Second homes during Corona – Safe or unsafe haven and for whom? Reflections from researchers around the world. *Matkailututkimus* 16 (2), 20–39.
- Pitkänen, Kati & Lehtimäki, Jenni & Puhakka, Riikka (2020b) How do rural second homes affect human health and well-being? Review of potential impacts. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (18), 6748.
- Pouta, Eija & Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo (2006) Recreational wild berry picking in Finland – reflection of a rural lifestyle. *Society and Natural Resources* 19 (4), 285–304.
- Rantala, Outi & Puhakka, Riikka (2020) Engaging with nature: Nature affords well-being for families and young people in Finland. *Children's Geographies* 18 (4), 490–503.
- Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo (2011) Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Teoksessa Tuija Sievänen & Marjo Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 212. Vantaa, 37–79.
- Sitarik, Alexandra ym. (2018) Dog introduction alters the home dust microbiota. *Indoor Air* 28 (4), 539–547.
- Strandell, Anna & Pitkänen, Kati & Rehunen, Antti (2020) Miten kaupungistuminen ja väestön ikääntyminen vaikuttavat vapaa-ajan asumisen suosioon? *Matkailututkimus* 16 (1), 74–92.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2019a). Väestöennuste. Syntyvyyden lasku heijastuu alueiden tulevaan väestökehitykseen. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019-09-30_tie_001_fi.html (luettu 30.9.2020).
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2019b). Rakennukset ja kesämökit. Kesämökit 2019. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/rakke/2019/rakke_2019-2020-05-27_kat_001_fi.html (luettu 30.9.2020).

- Tyrväinen, Liisa & Silvennoinen, Harri & Korpela, Kalevi & Ylen, Matti (2007) Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa Liisa Tyrväinen & Seija Tuulentie (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 52. Helsinki, 57–77.
- Tyrväinen, Liisa & Ojala, Ann & Korpela, Kalevi & Lanki, Timo & Tsunetsugu, Yuko & Kagawa, Takahide (2014) The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, 1–9.
- Tyrväinen, Liisa & Lanki, Timo & Sipilä, Raija & Kormulainen, Jorma (2018) Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 134 (13), 1397–403.
- White, Mathew P. ym. (2019) Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports* 9, 7730.
- Åkerlund, Ulrika & Pitkänen, Kati & Hiltunen, Mervi & Övervåg, Kjell & Müller, Dieter & Kahila, Petri (2015) Health, well-being and second homes. *Matkailututkimus* 11 (1), 43–54.